

## お肌の乾燥が気になる方へ

お風呂上りや朝のぬるま湯での洗顔後、肌へのケアをしっかりとしていますか？  
毛穴の開いた肌をそのままにしていると肌の乾燥がひどくなります。

いやいや、洗顔後の化粧水や乳液は毎日きちんとしているよ（笑）  
という方も中に入るかもしれませんが、その毎日のケアに少しの手間をかけて、もう少し良くなる方法をお教えします！

洗顔後すぐの化粧水での保湿。

基本的なことですが、皆さんは化粧水をつける際は、「きれいな手」で行っていますか？  
菌のついた手でケアをしてしまうと、洗顔をした意味がなくなってしまいます。

毛穴が開いている時にきれいな手で化粧水を両手で顔を包み込むように、やさしくハンド  
タッチして、肌に潤いを浸透させましょう。

この時、できれば2分程の時間をかけて肌へ化粧水の浸透を行うようにすると良いでしょう。

その後に乳液をつけてください。

ちょっとした日々の手間をかけることで肌の乾燥が違ってきます。

私がお風呂上りに肌の乾燥を防ぐために、顔を拭いてスプレー容器に入れておいた化粧水  
を肌に浴びせています。

そうすることで肌が乾くことも防げて、清潔にケアできるので安心です。

乾燥が特に気になる季節には、朝の洗顔はぬるま湯だけで皮脂の汚れを落としています。

普段はやさしくモコモコの泡で顔を撫でるようにし、洗い流す時も肌を擦らず水だけで泡  
を洗い流しています。

そうすることで肌への負担が減らせます。

（※顔を拭くときは、ティッシュペーパーを顔に当てて水分を吸収させるのもオススメです！）

タオルだと菌が残っているかもしれないので、毎日ティッシュペーパーを1枚顔に張り付  
けています。

肌は擦らず、やさしく。

清潔な手やタオル(ティッシュペーパー)で水分をふき取る。

こうしたひと手間ですべて肌をいたわることで、美肌になります。